



11月 給食献立予定表

♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー
★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のタルタルソース 干草サラダ 高野豆腐と春菊の味噌汁	魚 卵 玉葱 バセリ 大根 水菜 人参 胡瓜カイワレ大根ギョーザの皮 胡麻高野豆腐春菊椎茸豆腐かつお節昆布バナナ林檎みかんキウイ柿他	フルーツヨーグルト
2	木	お茶 パームケーキ	ご飯	♡ 真っ白シチュウ 牛肉とごぼうの金平 柿	鶏肉 カリフラワー かぶ 大根 白菜 じゃが芋マッシュルームひよこ豆 牛肉 ごぼう 人参 ごま 柿 粉乳 豆乳 黄粉 他	スキムミルク 豆乳わらび餅
4	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	豆乳オムレツ 切り干し大根の煮付け 鶏葱団子スープ	魚肉ソーセージ 玉葱 キャベツ 豆乳卵切り干し大根 天ぷら系こんにゃく 人参 鶏挽肉 山羊 きくらげ 生姜 白菜 椎茸 白葱 他	お茶 おかし
6	月	お茶 バナナ	ご飯	鶏の唐揚げ 大豆のチリコンカン 春雨スープ	鶏肉 生姜 にんにく牛挽肉大豆玉葱マッシュルーム コーンポルトマト バセリ 春雨 小松菜 もやし しめじ 粉乳 牛乳 メロンパン	スキムミルク メロンパン
7	火	お茶 ビスケット	ご飯	カレーグラタン かりかりじゃこ和え 雑穀入りミネストローネ	鶏肉 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 ベンネ トマト バセリ カラー チーズ キャベツ じゃこ 雑穀 セロリ白菜大根人参カリフラワー粉乳 柿他	スキムミルク 柿のココロゼリー/卵ぼうろ
8	水	お茶 ポン菓子	ご飯	魚の味噌煮 ☆根菜の甘酢ホットサラダ 人参とエノキの清汁	鯖 春菊 法連草 椎茸 ささみ 蓮根 海苔 柚子 エノキ 人参 小ねぎ ワカメ かつお節 林檎 生姜 豆腐 牛乳 粉乳 レモン汁 他	ラッシー 林檎と生姜のドーナツ
9	木	お茶 クッキー	麺	ワカメうどん 南瓜・さつま芋・蓮根の黒ゴマ煮 林檎	うどん ワカメ かまぼこ 小ねぎ イリコ 昆布 かぼちゃ さつま芋 れんこん ごま バナナ 粉乳 牛乳 梅肉 かつお節 米 他	スキムミルク 梅おかしにおにぎり
10	金	お茶 黒糖	ご飯	レタス鍋 そぼろ納豆 オレンジ	豚肉 レタス エノキ 人参 ニラ 豆腐 合挽き肉 納豆 オレンジ 粉乳 牛乳 卵 黒糖 卵 他	スキムミルク 黒糖スフレ
11	土	お茶 せんべい	ご飯	里芋コロッケ ひじきの金平 卵と法連草のスープ	里芋 玉葱 鶏肉 卵 バン粉 ひじき 蓮根 人参 いんげん豆 高野豆腐 法連草 卵 昆布	お茶 おかし
13	月	お茶 ミニケーキ	麺	☆白菜と鶏肉の塩ちゃんぽん 五目煮 バナナ	鶏肉 白菜 人参 白葱 もやし 中華めん 大豆 南瓜 ごぼう 昆布 こんにゃく いんげん豆 林檎 ワカメ 米 他	お茶 ワカメおにぎり
14	火	お茶 せんべい	ご飯	ヘルシーメニュー 筑前煮 法連草とエノキの胡麻和え 味噌汁 手作り梅干し	鶏肉 里芋 蓮根 人参 ごぼう 厚揚げ 昆布 干し椎茸 法連草 エノキ もやし ごま 豆腐 玉葱 ワカメ 小ねぎ 粉乳 牛乳 コーン他	スキムミルク ポップコーン
15	水	お茶 かりんとう	ご飯	魚のゆかり揚げ ☆さつま芋とゆで卵のサラダ きこのスープ	魚 ゆかり さつま芋 ベーコン 卵 ブロッコリー マヨネーズ エノキ しめじ エリンギ キャベツ 牛乳 バン 生クリーム 豆乳クリーム 他	牛乳 バナナと生クリームのコッペパン
16	木	お茶 ウエハース	ご飯	♡ 和風麻婆豆腐 海藻サラダ だご汁	鶏挽肉 生姜 白葱 小松菜 生椎茸 豆腐 海藻ミックス 水菜 春雨 ごぼう 大根 人参 エリンギ 里芋 かつお節 白葱 他	スキムミルク オレンジクラッカー
17	金	お茶 ビスケット	ご飯	おでん おからのサラダ 柿	鶏肉 ちくわ 天ぷら こんにゃく うずら卵 大根 じゃが芋 昆布 おからブロッコリー人参コーン法連草ハムマヨネーズ柿ヨーグルト林檎他	スキムミルク 林檎ヨーグルトケーキ
18	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	豚もやしオムレツ ひじきと根菜のサラダ 小松菜となめこの清汁	豚挽き肉 もやし キャベツ 卵 ひじき 蓮根 ごぼう 人参 小松菜 なめこ かつお節 鮎 他	お茶 おかし
20	月	お茶 バナナ	麺	☆きのこと豆乳のスパゲッティ 緑黄色野菜和え レタススープ	スパゲッティ エリンギ 玉葱 マッシュルーム しめじ にんにく ベーコン ササミ ブロッコリー南瓜法連草 水菜レタス玉葱 エノキ ワカメ小ねぎ他	お茶 やみつきおにぎり
21	火	お茶 クラッカー	ご飯	♡ ごぼうときのこのポークカレー マロニーサラダ みかん	豚肉 ごぼう しめじ 玉ねぎ さつま芋 生姜 にんにく マロニー 水菜 人参 ハム キャベツ マヨネーズ みかん 粉乳 牛乳 他	スキムミルク おかし
22	水	お茶 林檎	ご飯	☆魚のゆずバタームニエル 温野菜サラダ かぶとひよこ豆のスープ	魚 バター 柚子 ブロッコリー カリフラワー ささみ 人参 コーン レモン かぶ ひよこ豆 キャベツ 昆布 南瓜 牛乳 他	牛乳 南瓜もち
24	金	お茶 ビスケット	ご飯	じゃこ海苔豆腐 南瓜と金時豆の煮物 ごま味噌汁	豆腐 海苔 じゃこ 白葱 金時豆 南瓜 ごぼう いんげん豆 小松菜椎茸 山羊 ワカメ いらり 昆布 小豆 団子粉 他	スキムミルク 小豆あん団子
25	土	お茶 ミニケーキ	ご飯	♡ ハッシュドビーフ ポテトサラダ 林檎	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース じゃが芋 キャベツ ハム 卵 マヨネーズ 林檎 他	お茶 おかし
27	月	お茶 クラッカー	麺	☆彩り野菜焼きそば 白菜とかまぼこの和え物 粟米湯	エビ ブロッコリー パプリカ なす しめじ キャベツ 麺 白菜 かまぼこ 人参 ごま クリームコーン 卵 コーン 小ねぎ ごぼう じゃこ 他	お茶 ごぼうとじゃこのおにぎり
28	火	お茶 ポン菓子	ご飯	イカ卵 伴三系系 チンゲン菜と白葱の中華風スープ	イカ 卵 ニラ 玉葱 春雨 人参 水菜 もやし ごぼう チンゲン菜 白ネギ きくらげ ギョーザの皮 クリームチーズ 卵 牛乳 他	スキムミルク チーズ入りホットケーキ
29	水	お茶 パームケーキ	ご飯	魚の塩焼き 小松菜の白和え 秋のポトフ	魚 小松菜 豆腐 こんにゃく 椎茸 人参 ごま 鶏肉 しめじ 白菜 マッシュルーム 南瓜 かぶ 昆布 さつま芋 他	牛乳 さつま芋の塩かりんとう
30	木	お茶 ウエハース	ご飯	豆腐の胡麻揚げ 大根サラダ のっぺい汁	豆腐 生姜 にんにく ごま 大根 ロースハム レタス カイワレ大根 豚挽肉 生椎茸 水菜 人参 かつお節 食パン マシュマロ ココア他	スキムミルク マシュマロココアトースト

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。
乳歯が生えそろう3歳頃になると、食べ物のかたさや大きさに応じて、よく噛んで唾液と混ぜ
合わせ、味わえる食べ方ができる準備がととのいます。
4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よく噛んで食べる事を
身につけながら、楽しく食事が出来るようにしていきましょう。

